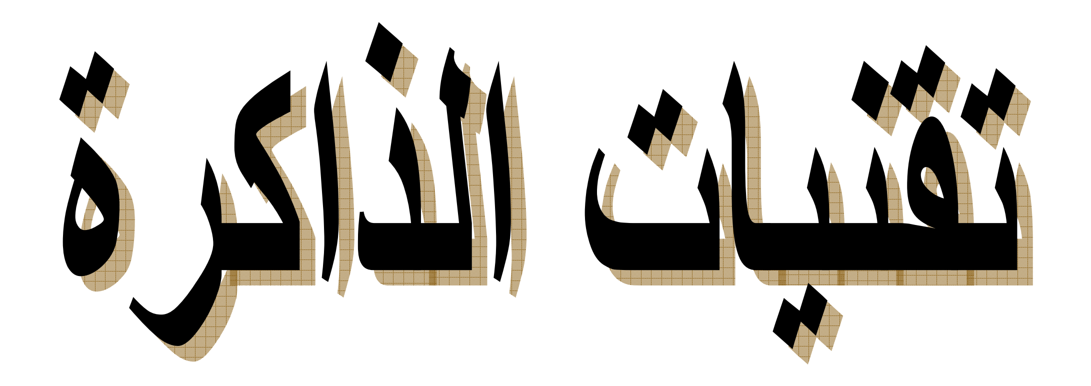


اعداد
أ/سوزان رمضان الشوا

الطبعة الاولي
١٤٢٧هـ-٢٠٠٦م

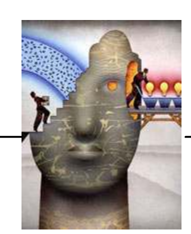




أنظمة الذاكرة:

- نظام الرابطة.
- نظام العدد والشكل.
- التعرف على أسماء الأشخاص ووجوههم.

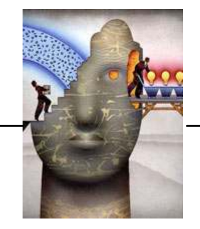
- المهارات الخارقة للحواس.
- الألعاب الذهنية.
- العناصر المغذية للعقل.
- حركات ذكية.



	نشاط (١/٢/١)		(١٥) د	تمرين فردي

اختبار الرابطة

- اتبعي تعليمات المدربة



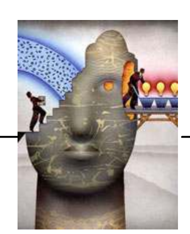


مادة علمية

نظام الرابطة

- هو أفضل أنظمة الذاكرة.
- يستخدم لتذكر قوائم قصيرة من البنود.
- يتم ربط كل بند في القائمة بالبند الذي يلية.
- تعتمد في استخدامك لهذا النظام مبادئ الذاكرة وهي:

١. الحواس.
٢. الحركة.
٣. الربط.
٤. روح الدعابة.
٥. التخيل.
٦. الارقام.
٧. الرمزية.

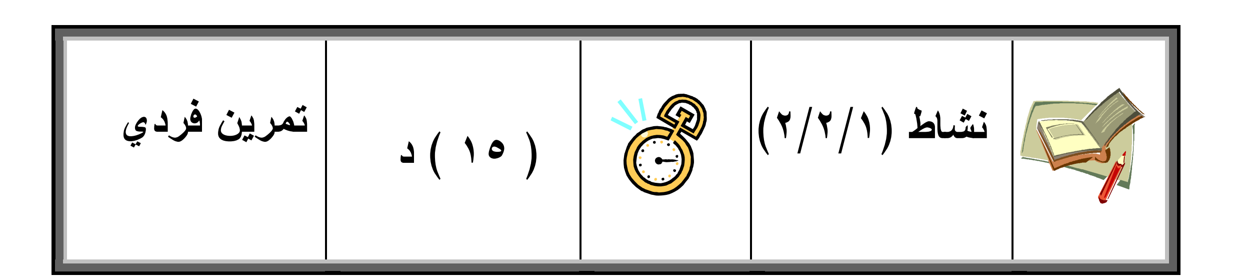


٨. اللون٠
٩. الترتيب أو التتابع٠
١٠. مفردات ايجابية٠
١١. المبالغة٠

- سيتم الاستعانة بالحواس الخمس:
  ١. التذوق٠
  ٢. اللمس٠
  ٣. الشم٠
  ٤. النظر٠
  ٥. السمع٠

- من خلال استخدام كل هذه المبادئ والمهارات، سوف تكون مدرباً على العلاقة الديناميكية بين فصي المخ الأيمن والأيسر، وبين حواسك، مما يزيد القدرة الكلية لذهنك٠





	نشاط (٢/٢/١)		(١٥) د	تمرين فردي

امنحي نفسك دقيقة واحدة ودققي في الكلمات الآتية:

١. ذرة٠
٢. شجرة٠
٣. سماعة طبيب٠
٤. اريكة٠
٥. زقاق٠
٦. قرميد٠
٧. زجاج السيارة٠
٨. عسل٠
٩. فرشاة٠
١٠. معجون اسنان٠



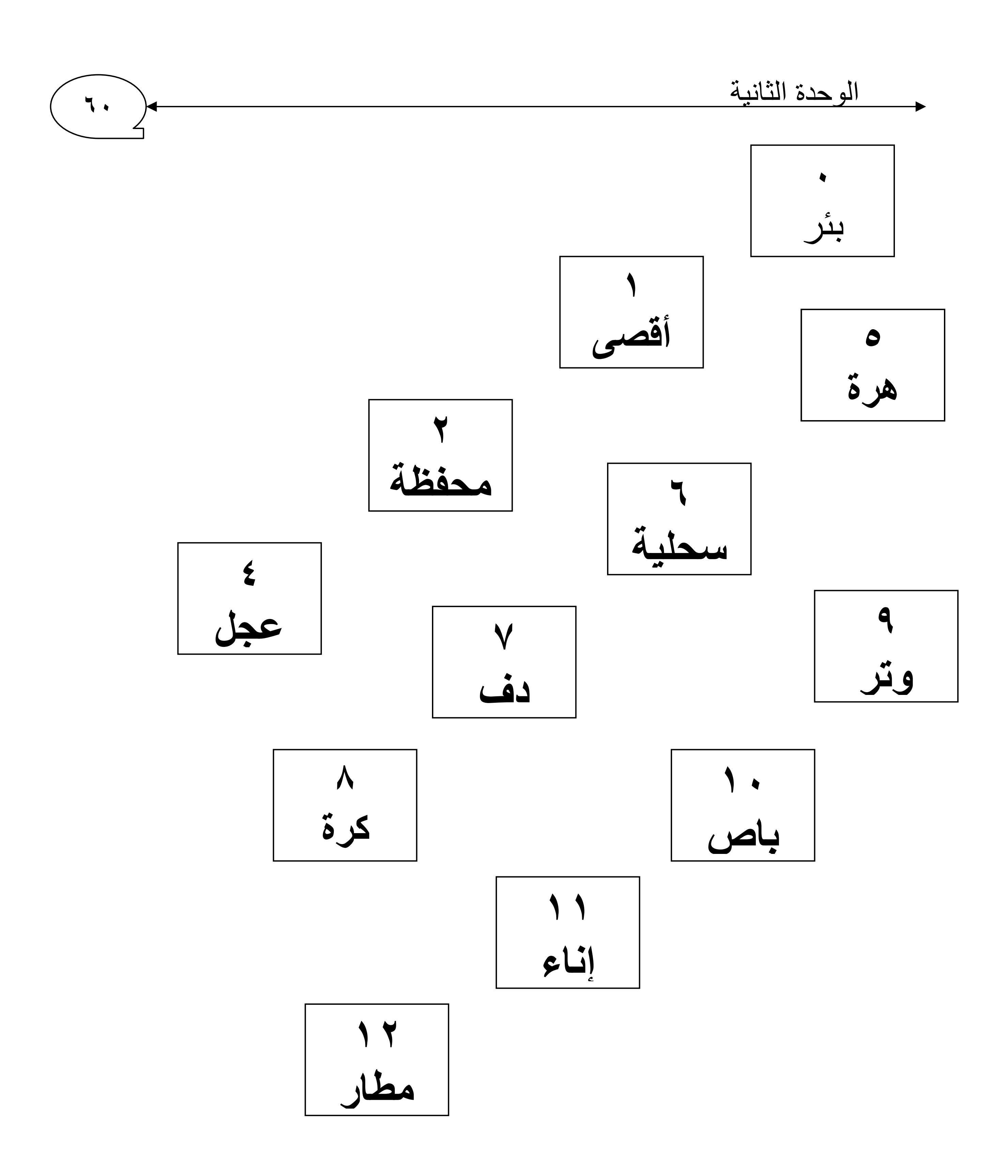
مادة علمية

نظام العدد والشكل

- أن تفكر في صورة لكل عدد من الأعداد من ١ الى١٠ بحيث تذكرك الصورة بالعدد،لان لكليهما نفس الشكل٠

النظام الرئيسي

١. لكل رقم كود خاص به٠
٢. نختار صورة لكل رقم للربط٠
٣. اربط الرقم بالصورة لتستغني عن الرقم وتبقى الصورة٠
٤. اربط الصورة وما تريد حفظة مستخدما مبادئ الذاكرة٠



٠
بئر

١
أقصى

٢
محفظة

٤
عجل

٥
هرة

٦
سحلية

٧
دف

٨
كرة

٩
وتر

١٠
باص

١١
إناء

١٢
مطار

	نشاط (١/٢/٣)		(١٥) د	تمرين جماعي

تمرين الصور المختلفة



مادة علمية

تذكر أسماء الأشخاص ووجوههم

- المنهج الاجتماعي.
- خطوات طريقة الذاكرة الاجتماعية.
- مبادئ للأسماء والوجوه التي تقوي الذاكرة.
- صفات الوجه والرأس.

المنهج الاجتماعي.

الاهتمام بمن تقابلهم.

اللطف

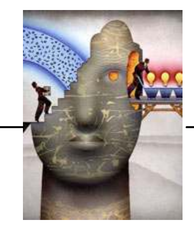
خطوات طريقة الذاكرة الاجتماعية

١. الاستعداد الذهني.
٢. لاحظ.
٣. أنصت.
٤. طلب التكرار.
٥. تأكد من النطق.
٦. اطلب هجاء الاسم.
٧. هوايتك الجديدة(تاريخ تعريف أسماء عائلتهم)
٨. تبادل البطاقات(الكروت)الشخصية.
٩. التكرار في المحادثات.
١٠. التكرار الداخلى.
١١. التكرار خلال الاستراحه.
١٢. التكرار عند الفراق.
١٣. تمهل.
١٤. استمتع بوقتك.
١٥. مبدأ ذد واحدة.



مبادئ الأسماء والوجوه التي تقوي الذاكرة

١. تأكد من حيازتك لصورة ذهنية واضحة لاسم الشخص.
٢. تأكد أنك تستطيع حقا سماع صوت الشخص الذي تقابله لأول مرة ولاحظ بالتفصيل كل الصفات الخاصة به.
٣. ابحث عن صفة غريبة أو فريدة أو استثنائية لوجه الشخص.
٤. اعد بناء وجه الشخص بذهنك مستخدما خيالك وبالغ في رسم أي قسمات ملحوظة في الوجه.
٥. اربط قسمات بارزة بالوجه مع اسم الشخص مستخدما خيالك والمبالغة .



صورة ذهنية

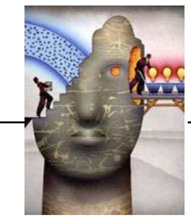
سماع صوت

تفاصيل الوجه

الغرابة

إعادة بناء

ربط



	نشاط (١/٢/٤)		(١٠) د	تمرين جماعي

صفي شكل زميلتك التي بجوارك

صفات الوجه والرأس

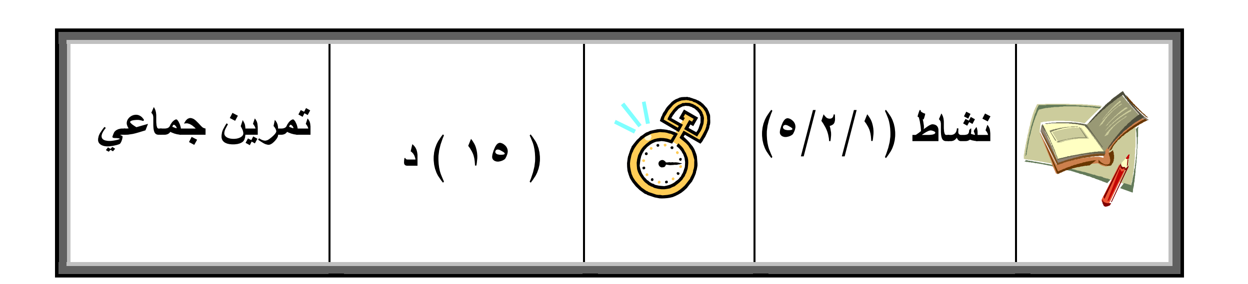
إذا أردت أن تتذكر الأسماء والوجوه فما عليك إلا النظر جيدا إلى الوجوه، وإيجاد بعض السمات التي يمكن ربطها بالاسم باستخدام الخيال، ثم إنشاء صورة تقوي ذاكرتك٠

تعرف على سمات

١. الرأس٠
٢. الشعر٠
٣. الجبهة٠
٤. الحواجب٠
٥. الرموش٠
٦. العيون٠
٧. الانف٠
٨. العظم الوجني٠
٩. الاذن٠
١٠. الشفاه٠
١١. الذقن٠
١٢. البشرة٠

السر وراء إخفاقنا في تذكر الأسماء

١. عدم الانتباه٠
٢. عدم تكراره٠
٣. وقوع الشخص تحت وطأة التوتر٠
٤. الانشغال أو التشتت عند سماع الاسم٠
٥. الوقوع تحت ضغوط٠
٦. التقدم في العمر٠



	نشاط (١/٢/٥)		(١٥) د	تمرين جماعي

ما هي الطرق الذي تساعدنا في العلاج المنزلي لذاكرة أقوى؟





مادة علمية

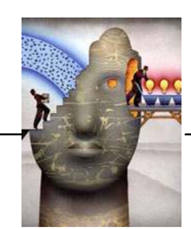
تقتنيات العلاج المنزلي لذاكرة اقوي

المهارات الخارقة للحواس

الألعاب الذهنية

العناصر المغذية للعقل

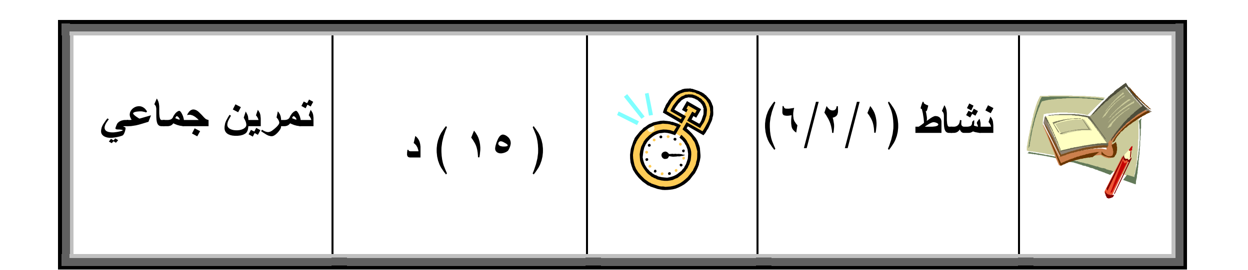
حركات ذكية



المهارات الخارقة للحواس

١. حقق انتباهاً أفضل باستخدام حواسك٠
٢. استمع وتعلم٠
٣. احتفظ بمفكرة لحواسك٠
٤. أنعش عقلك بالقرآن٠
٥. استخرج القوة من الضعف (استخدام اليد الأخرى)٠
٦. التدليك يجدد جسمك وعقلك٠
٧. استخدم العلاج بالرائحة لتنشيط عقلك (استخدام زيت وقت الدراسة)٠
٨. إن الرحلات التعليمية تصبحك اذكى٠
٩. تخلص من مشتتات الانتباه٠
١٠. صف ذهنك٠
١١. ركز انتباهك عبر إطار حجمه بوصلة واحدة٠
١٢.نبه مركز الشم في ذاكرتك٠





	نشاط (٦/٢/١)		(١٥) د	تمرين جماعي

كيف تكن عبقريا؟

هل تستطيع أن تتذكر هذه القائمة؟

هامبورجر ،تونة،سمن،كاتشاب،معجون الأسنان،كرنب،فجل٠



الألعاب الذهنية

١. كون كلمة تكن عبقرياً٠(كفتة سمك)
٢. اغتنم ذروة نشاطك الذهني٠
٣. كون رابط٠
٤. غض طرفك٠
٥. ارسم التفاصيل (فكر عن طريق الدوائر و الأسهم)٠
٦. تلفظ هامسا بما لا تريد أن تنساه٠
٧. عدل القواعد لتنشط ذهنك٠
٨. اعزل نفسك عن الضوضاء٠(رفع صوت المذياع- مشاهدة قناتين للتلفاز)
٩. نقب بين الحروف الابجدية٠
١٠. غير عاداتك في مشاهدة التلفاز(إن الإفراط في مشاهدة التلفاز يمحو الذاكرة)٠
١١. قم بإحياء الماضى٠
١٢. قسم القوائم الطويلة إلى اجزاء٠
١٣. رتب الأرقام والحروف المبعثرة٠
١٤. اكتسب الكثير من المعلومات٠



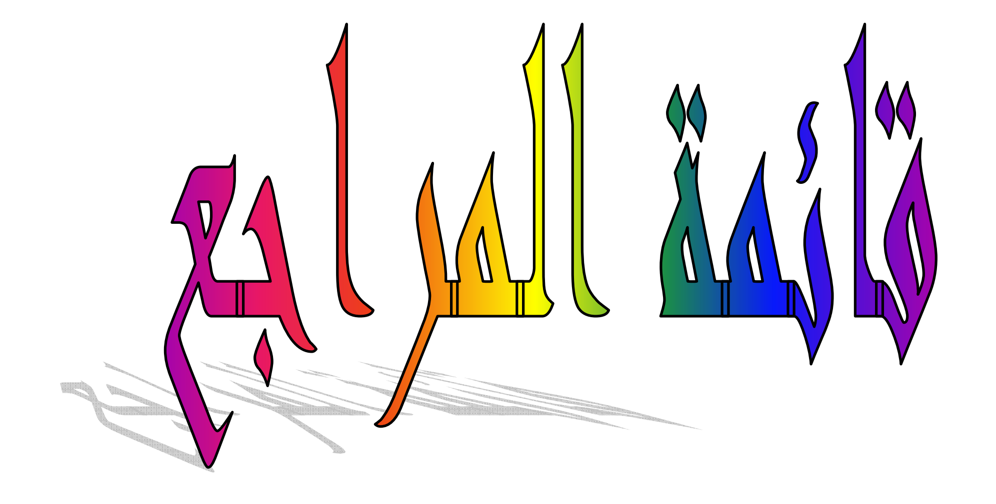
العناصر المغذية للعقل

١. تخلص من تجاعيد ذاكرتك (نقص الحديد)
٢. تغلب على ضغط الدم المرتفع٠
٣. لا تنسى الجنكة٠
٤. الخضروات والفواكه المضادة للاكسدة٠(الثوم-الكرنب-البرقوق-السبانخ-الفراولة-البر وكلي)
٥. خفض من استهلاكك للكافين٠
٦. احصل على عائلة فيتامين ب-B٠
٧. قلل من السعرات الحرارية٠
٨. تناول تفاحة كل يوم٠
٩. ركز على عنصر الزنك٠
١٠. غذ مخك بزيت الزيتون٠
١١. التزم بالمعدل الصحي للبروتين٠
١٢. أبدا يومك بداية صحيحة٠
١٣. كثف حصتك من فيتامين ه-E٠
١٤. تناول طعام صحي٠
١٥. تحكم في الكولسترول قبل أن يتمكن منك٠
١٦. تناول وجبة خفيفة٠



حركات ذكية

١. اتبع طريقة جديدة (القراءة - حفظ القرآن)
٢. غذ عقلك بالكتابة٠
٣. اقض على الأعراض الجانبية(الأدوية)٠
٤. نظم عقلك٠
٥. تخلص من التوتر٠
٦. نشط ذاكرتك بالتمرينات٠
٧. أكثر من الاطلاع٠
٨. استنشق الذكريات من الشهيق واطرد القلق مع الزفير٠
٩. هدئ من إيقاع حياتك السريع٠
١٠. خزن الذكريات في أثناء نومك٠
١١. أكثر من الاسئلة٠
١٢. فلتتواصل بصرياً٠
١٣. زود جرعة المرح٠


قائمة المراجع



١. نم قدراتك العقلية.
فيليب كارتر – ركين راسل.
٢. الذاكرة دليل للتعلم الذاتي.
كارول تركينجتون.
٣. استخدم ذاكرتك.
توني بوزان.
٤. استمتع مع الإبداع
د/ علي الحمادي.
٥. الدماغ والتعلم والتفكير.
د/ ذوقان عبيدات.
٦. دورة تقنية الذاكرة.
أ/ فهد الوليعي.
٧. دليلك الطبي لذاكرة اقوي.

مترجم ابرز خبراء الذاكرة.





٨. كيف تنمي ذكائك وتقوي ذاكرتك.
فريد ب شيرناو.
٩. كتاب الذاكرة.
هاري ورين وجيري لوكاسل.
١٠. إدارة العقل.
بريان كليج.
١١. العقل اولا.
توني بوزان.
١٢. مرن عضلات مخك.
د/ طارق محمد السويدان.
١٣. الذاكرة دليل للتعلم الذاتي.
كارول تركينجتون.
١٤. التواصل رغم اختلافاتنا.
سوزان كينجيلر.



